



Volksbildungswerk

Mundersbach

Das **neue** Programm für das 2. Halbjahr 2026 ist ab August 2025 auf der Homepage der Ortsgemeinde Mundersbach (mundersbach.net) einzusehen.

Wir laden sie herzlich ein, kommen Sie zu uns ins Volksbildungswerk vor Ort und nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich mit anderen weiterzubilden und Neues zu entdecken. Nutzen Sie das vielfältige Weiterbildungsangebot zu Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung in unserem Volksbildungswerk und **machen Sie einfach mit!**



Volksbildungswerk Mundersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24, 57555 Mundersbach
Tel. 0271-30382765 e-mail: og-vhsmundersbach@freenet.de

Musik

Gitarrenkurs für Wiedereinsteiger(innen)

Wer bereits Grundkenntnisse an der Gitarre besitzt und sein Instrument mal wieder richtig zum Klingen bringen will, der ist in diesem Kurs exakt richtig. Anhand von beliebten Folktunes vermittelt Andreas Schuss Tricks und Kniffe, zeigt Schlagmuster und Akkorde.

Weitere Schwerpunkte sind Barrée-Akkorde und das Thema: Singen beim Gitarre spielen!

20.10.-24.11., 17.15 – 18 Uhr)

6 x à 45 min

Kursgebühr 60 € bei 4 TN

Kursort: Am Wald 3, Begegnungsstätte, Niederschelderhütte

Ukulele Anfängerkurs + Vertiefungs-Kurs

Terminabsprache nach Anmeldung,

4 x à 45 min

Kursgebühr 40 € bei 4 TN

Kursort: Leystr. 12, Mudersbach-Birken

Schlagersingkreis

Im Schlagersingkreis treffen sich regelmäßig über 20 gutgelaunte Männer und Frauen um gemeinsam alte Schlager, Evergreens (auch englischsprachige Oldies) aus den sechziger/siebziger Jahren zu interpretieren.

Bei uns geht es nicht um musikalische Perfektion sondern um Spaß am gemeinsamen Singen. Bei jeder Probe entwickeln wir uns weiter und lernen, wie Singen durch Atmung und Entspannung besser und leichter werden kann.

Wir würden uns über stimmliche Verstärkung unbedingt freuen, den absolut Jeder kann mitmachen.

Dienstags, 20.10. – 24.11., 18.30 - 20 Uhr 6 x

Kursgebühr wird bei Kursbeginn anhand der Teilnehmenden festgelegt

Kursort: Begegnungsstätte Am Wald 3 Niederschelderhütte

Kursort ist die Musikschule Schuss Leystraße 12 in Mudersbach, wenn nichts anderes angegeben ist.

Gesundheit

Tai Chi für Einsteigende und Fortgeschrittene

Tai Chi hilft bei Stressabbau, Schlafstörungen und Depressionen; oder es macht einfach nur Spaß.

Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge.

Gut für alle die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig. Für jedes Alter geeignet.

Montag, 24.08. – 21.12., 18 x, 17.45 bis 18.40 Uhr

Bürgerhaus Birken

Rückentraining für Alle

Unter sporttherapeutischer Anleitung mit Spaß und Abwechslung halten wir uns fit für den Alltag. Egal ob jung oder älter, sporterfahren oder untrainiert, dieser Kurs nimmt jeden mit auf den Weg zu einem gesunden Rücken.

Für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Montag, 24.08. – 21.12., 18 x 18.45 bis 19.40 Uhr

Bürgerhaus Birken

Bitte Iso Matte oder ähnl. sowie warme Socken mitbringen

Die Schulter-Nacken-Stunde

Effektive Übungen für die Selbstbehandlung bei Schulter- und Nackenbeschwerden. Alle Übungen können im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Bitte Isomatte, Decke und evtl. Nackenrollen mitbringen.

Montag, 24.08.-14.09., 17.00 – 17.45 Uhr, 4x

Bürgerhaus Birken

Mobilisationstraining und Sturzprophylaxe für den Alltag

Beweglichkeit und Trittsicherheit nehmen mit zunehmendem Alter ab. Dem kann mit effektiven Übungen entgegengewirkt werden. Diese Übungen sind speziell angepasst und täglich ohne großen Aufwand durchzuführen. Sie fördern den Gleichgewichtssinn, wirken Schwindel entgegen und lösen Muskelverspannungen.

Bitte ISO Matte und eine Kopfstütze (Kissen) mitbringen.

Montag, 19.45-20.30 Uhr, (Termin wird nach Vorliegen ausreichender Anmeldungen bekanntgegeben)

Bürgerhaus Birken

Kursleiter zu den Kursen ist **Sporttherapeut Dr. Hans Martin Kretzer**

Die Kursgebühr bei den Kursen ist abhängig von der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn festgelegt.

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Bei Qigong führen sanft fließende, konzentrierte Bewegungen mit kontrollierter Körperhaltung und Atmung zu Entspannung und innerer Ruhe. Die Übungen können unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution stärken.

Wir üben das Jiansheng-Qigong (das Gesundheitsqigong) und das Daoyin-Yangsheng (das Qigong zur Pflege des Lebens nach Professor Guangde Zhang von der Sportuniversität Peking)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Sportschuhe

Der Kurs wird von einer chinesischen Dozentin geleitet, die sich ständig an der Sportuniversität in Peking fortbildet.

Raum 2 der Giebelwaldhalle in Mudersbach

Fortgeschrittene: Mittwoch, 16.09. – 02.12. 10x, 10 – 19.30

Anfänger: Donnerstag, 17.09. – 03.12., 10x, 18 – 19.30

Jun Wang, Qigong-Lehrerin

Kursgebühr richtet sich nach den Teilnehmenden

Die Feldenkrais-Methode® unter dem Aspekt Gesundheit

Jeder Lebensvorgang besteht aus Bewegungen! Viele Beschwerden resultieren aus ungünstigem Bewegungsverhalten. Ohne dass es uns bewusst ist, beanspruchen wir manche Körperpartien zu stark auf Kosten anderer.

Wenn wir die körperliche Wahrnehmung in den Vordergrund rücken, können wir die Ursachen für unsere Beschwerden erkennen, beeinflussen und so eine nachhaltige Verbesserung erreichen.

Im Rahmen des Feldenkraisunterrichts lernen Sie:

- sich bewusst wahrzunehmen,
- wo Sie viel Anstrengung aufwenden und
- wo und wie Sie Ihre Kräfte einsetzen können (sollten),
um sich effizienter und angenehmer bewegen zu können.

Montag, 19.10. – 14.12., 9x, 18.30 – 20 Uhr

Bürgerhaus in Mu.-Birken, Alte Schulstr.

Annette Reismann, Feldenkraislehrerin

Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise 65 € bei acht Teilnehmenden

Orientalischer Tanz

Fächerschleier-Choreographie

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam eine Choreographie mit Fächerschleiern. Schritt für Schritt werden die Tanzkombinationen und der Umgang mit den Fächerschleiern aufgebaut und zu einer harmonischen Choreographie verbunden.

Der Kurs richtet sich an Frauen mit Vorkenntnissen im Orientalischen Tanz, die ihre Tanztechnik erweitern und den Einsatz dieses besonderen Requisits kennenlernen oder vertiefen möchten. Neben der Choreographie stehen fließende Bewegungen, Musikalität und ein sicherer Umgang mit den Fächerschleiern im Mittelpunkt.

In entspannter Atmosphäre entwickeln wir Schritt für Schritt eine ausdrucksstarke Choreographie und erleben die Freude am gemeinsamen Tanzen.

Beginn: Dienstag, 06.10.2026 / 19:30 bis 21:00 Uhr / 6 Abende /

40,- € / bei 6 Teilnehmenden

Giebelwaldhalle Mudersbach – Raum 2, Barbarastr. 17, Mudersbach

Susanne „Farida“ Schon

45,- € bei mind. 6 Teilnehmerinnen

Verbindliche Anmeldung bei: Volksbildungswerk Mudersbach,
Christa Helmert-Jung, Telefon: 02 71/30 38 27 65 oder Email: vhs-
mudersbach@mudersbach.net

Kräuterkurse 2026

Heilpflanzen können uns in vielen Situationen unseres Lebens hilfreich zur Seite stehen. Mit ihnen können wir gesundheitliche Herausforderungen besser oder leichter meistern. Sie wirken auf der körperlichen, emotionalen, seelischen und geistigen Ebene. Dabei können sie auf vielfältige Weise zubereitet und verabreicht werden.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit einer besonderen Anwendungsform von Heilkräutern oder intensiv mit einer Heilpflanze. Hierzu gehören die Botanik und ihre geschichtliche Bedeutung in der Heilkunst, das Erkennen, Sammeln und Verarbeiten zu unterschiedlichen Heilmitteln, wie auch ihre Inhaltsstoffe mit ihren Wirkungen.

In den Kräuterkursen 2026 werden wir uns hauptsächlich mit Heilkräutern beschäftigen, die unsere Knochen und Gewebe stärken und gesund erhalten. Auch das Räuchern wird uns wieder begleiten. Im Februar, wenn die Tage wieder merklich länger geworden sind, werden wir mit Kräutern und Harzen räuchern, die unsere Häuser und Wohnungen energetisch reinigen können. So

können wir uns nach der langen, dunklen Winterzeit wieder richtig wohl fühlen und uns auf den Frühling vorbereiten.

Die Kurse beginnen in der Regel samstags um 14 Uhr in 57555 Mudersbach-Niederschelderhütte, Lindenstraße 15.

Kursgebühr: 38 €, inklusive Skript und Getränke, Imbiss aus der Kräuterküche. Materialkosten von ca. 5 € sind zuzüglich und werden im Kurs abgerechnet.

Birgit Gerhardus, Kräuterfrau

Samstag, 15. 08. Schafgarbe

Samstag, 10. 10. Wasser und Salz: Heilkräuterauszüge mit Solen

Samstag, 14. 11. Vitalpilze

Sprachen

Englischkurs online via Zoom, level B1.2 für Fortgeschrittene

Wir „treffen“ uns jeden Montagabend, vollkommen entspannt, online per Zoom. Sie können bei einer schönen Tasse Tee in ihrem gemütlichen Wohnzimmer am Englischkurs teilnehmen, ersparen sich die Anfahrtswege und somit viel Zeit. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Nur Mut.

Sie können einfach über vertraute Themen aus Ihrem Alltag, Urlaubsreisen, Hobbys, Arbeit usw. kurz berichten, und verstehen Kernaussagen von Nachrichten, Unterhaltungen usw. wenn langsam gesprochen wird. Außerdem sind Sie in der Lage einfache Texte z.B. e-mails, Reiseberichte etc. zu verfassen. Sie haben bereits 3 Arbeitsbücher der Niveaustufen A1-B1, die dem europäischen Referenzrahmen entsprechen, erarbeitet.

Gemeinsam möchten wir unsere Sprachkenntnisse wiederholen und vertiefen, so dass wir uns spontan und fließend über alltägliche Dinge unterhalten können. Neben unserem Arbeitsbuch lesen wir immer mal wieder spannende Kurzgeschichten, Zeitungsartikel usw. We love and enjoy talking about various topics.

montags: 18.30-20.00 Uhr für Fortgeschrittene level B1.2

online per Zoom

14.09.-30.11.2026

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden

Sandra Wirths

Über Ihre Teilnahme am Kurs würden wir uns sehr freuen. Sie können jederzeit dazukommen.

Die Kursgebühr zum Kurs richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Bei Fragen steht Ihnen die Kursleiterin telefonisch gerne zur Verfügung: ☎ 0271-3878860 oder 0151 46434021